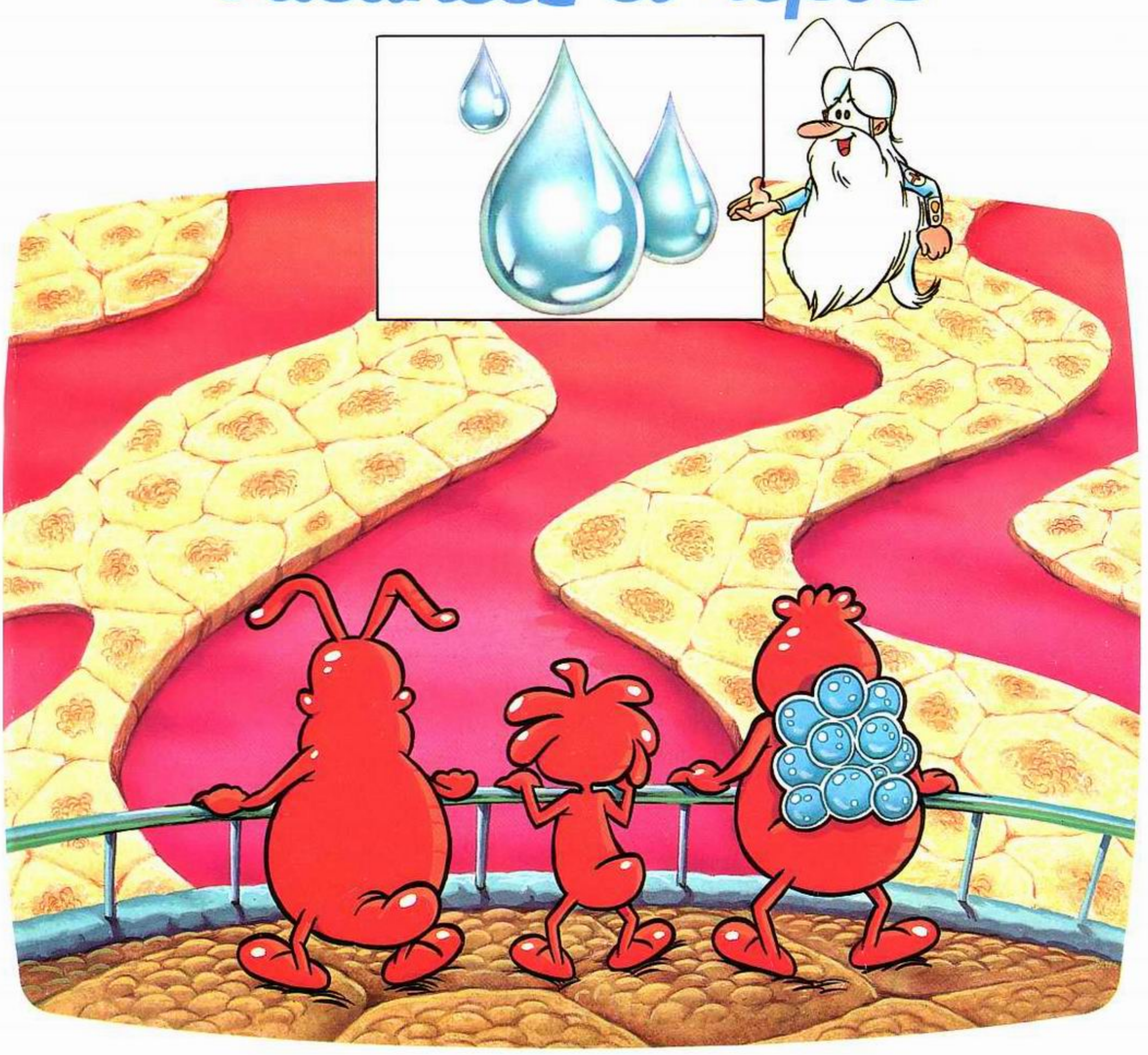
Le corps humain

il était une fois la Vie

45

Vacances et repos



HACHETTE-FABBRI

MAESTRO : Notre vieil ami est le savant et distrait chef d'une cellule. Il est aussi, grandeur nature, le bon médecin qui prodigue conseils et soins aux jeunes garnements imprudents.

PIERRETTE : Maman Pierrette, grandeur nature. Toujours présente pour réconforter et soigner quand un des enfants attrape bobo ou maladie.

LE TEIGNEUX : Méchant chef des microbes ou bactéries diverses. L'ennemi traditionnel de Petit Gros.

LE NABOT : Chef virus et virus lui-même. Insidieux, sournois. Le plus dangereux ennemi du corps humain... et de nos amis.

PSI : Globule blanc lymphocyte. Lieutenant de police et adjointe de Pierrot. Sa subtilité, quand il s'agira de déjouer les ruses des virus envahisseurs nous rendra bien des services.

PIERROT : Globule blanc lymphocyte et Capitaine de la Police du corps. Il se déplace dans une capsule spatiale. Les lymphocytes sécrètent des jets de toxines et éjectent des bataillons d'anticorps.

IL ÉTAIT UNE FOIS...

Vous connaissez tous Pierrot, Psi et Maestro sans oublier tous leurs compagnons. Vous avez suivi avec passion leurs exploits dans "Il était une fois l'homme" et "Il était une fois l'espace."

Aujourd'hui, Albert BARILLÉ leur fait vivre de nouvelles aventures dans le domaine de l'infiniment petit, au cœur même du corps humain, de ses organes, de leurs cellules, là où s'élabore, où s'entretient la vie.

Vous revivrez, en lisant ces albums, tous les instants passés à regarder l'émission de télévision "Il était une fois la vie."

Vous pourrez ainsi comprendre, encore plus facilement, comment fonctionne cette merveilleuse machine qu'est le corps humain et surprendre par votre culture scientifique vos parents et amis.

Une fois de plus, Albert BARILLÉ aura su, tout en nous émerveillant, enrichir notre esprit par de nouvelles connaissances.

Les albums parus peuvent être obtenus chez tous les marchands de journaux, ou, à défaut, chez l'éditeur, au prix en vigueur au moment de la commande.
Ils resteront disponibles pendant six mois après la parution du dernier numéro de la série.

Pour compléter votre collection ou pour vous abonner, écrivez :

- en FRANCE, à ÉDITIONS FABBRI :
  115, rue du Temple - 75139 Paris Cedex 03.
- en BELGIQUE, à AMP :
  MCE, Boîte Postale N° 4, 1610 RUISBROEK.
- en SUISSE, à NAVILLE :
  Rue Lévrier 5-7, 1201 GENÈVE.
- au CANADA, à L.M.P.I. :
  4001, Bd Robert, MONTRÉAL (QUÉBEC) - CANADA H124M8.

Auteur : Équipe Multilibro S.A. Réalisation et coordination technique : Multilibro S.A. Illustrations : Beaumont - Graphisme : Jean Barbaud
Décor : Claude Lambert

© Procidis, Albert Barillé

© Sogemo : pour adaptation et réalisation en langue française 1990.

Imprimé en France

Dépôt légal : 1er trimestre 1991.

ISBN : 2-87787-096-0

Le corps humain

il était une fois la Vie

D'après la série télévisée de
Albert BARILLÉ
7 d'or de la meilleure émission jeunesse

Vacances et repos

Tome 45

HACHETTE-FABBRI

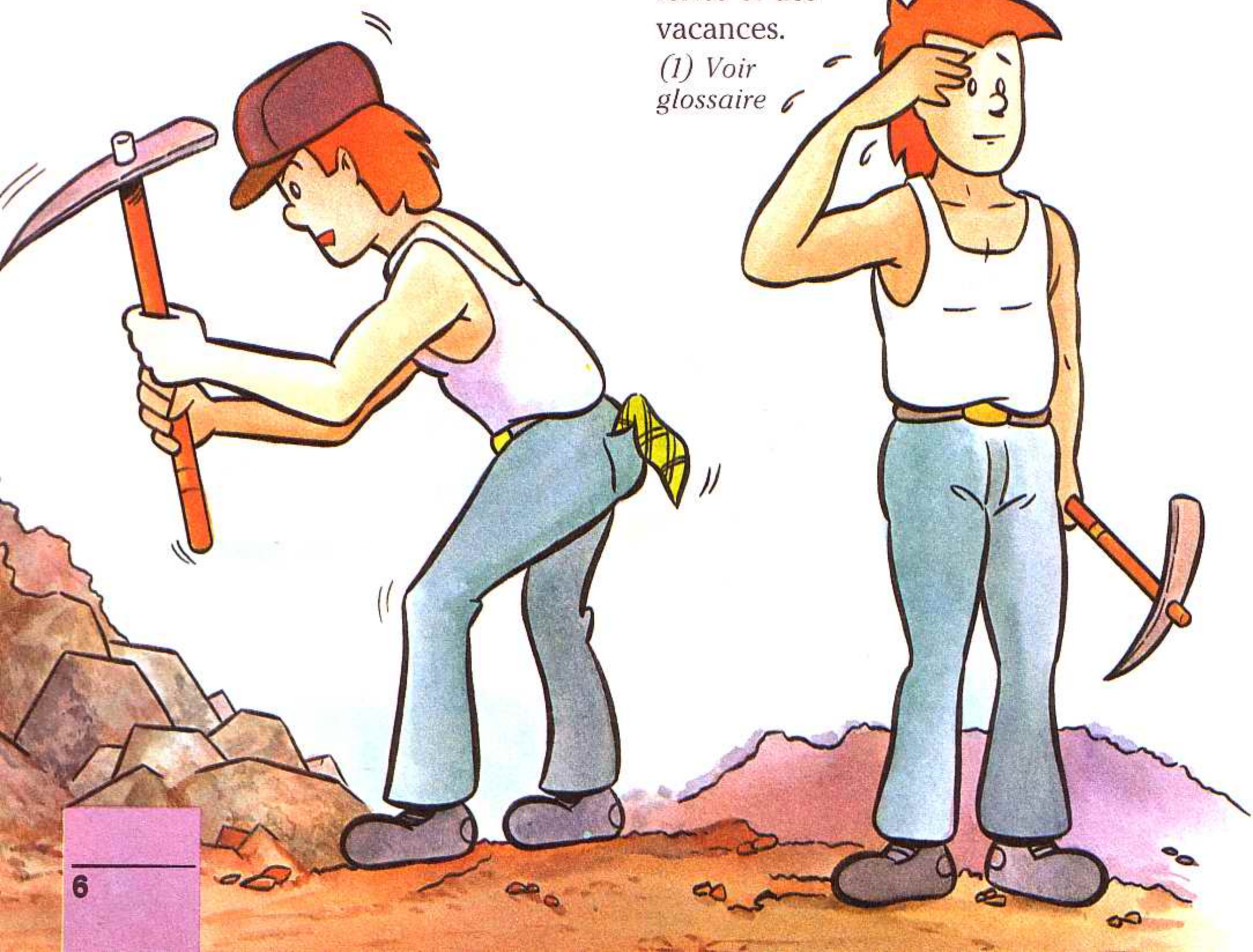
Temps libre et bonne santé

L'être humain a besoin de "vivre"

Jusqu'à il y a encore quelques années, les journées de travail étaient vraiment épuisantes pour le travailleur. Elles pouvaient atteindre quatorze heures, et les conditions de travail étaient parfois inhumaines.

De plus, l'âge ne comptait pas. Certains enfants commençaient à travailler dès 7 ou 8 ans. Dans un tel régime, la personne qui travaillait ne pouvait jamais récupérer physiquement ni mentalement. Peu à peu, les *revendications (1)* des travailleurs parvinrent à leur faire obtenir une journée de travail plus courte, des jours fériés et des vacances.

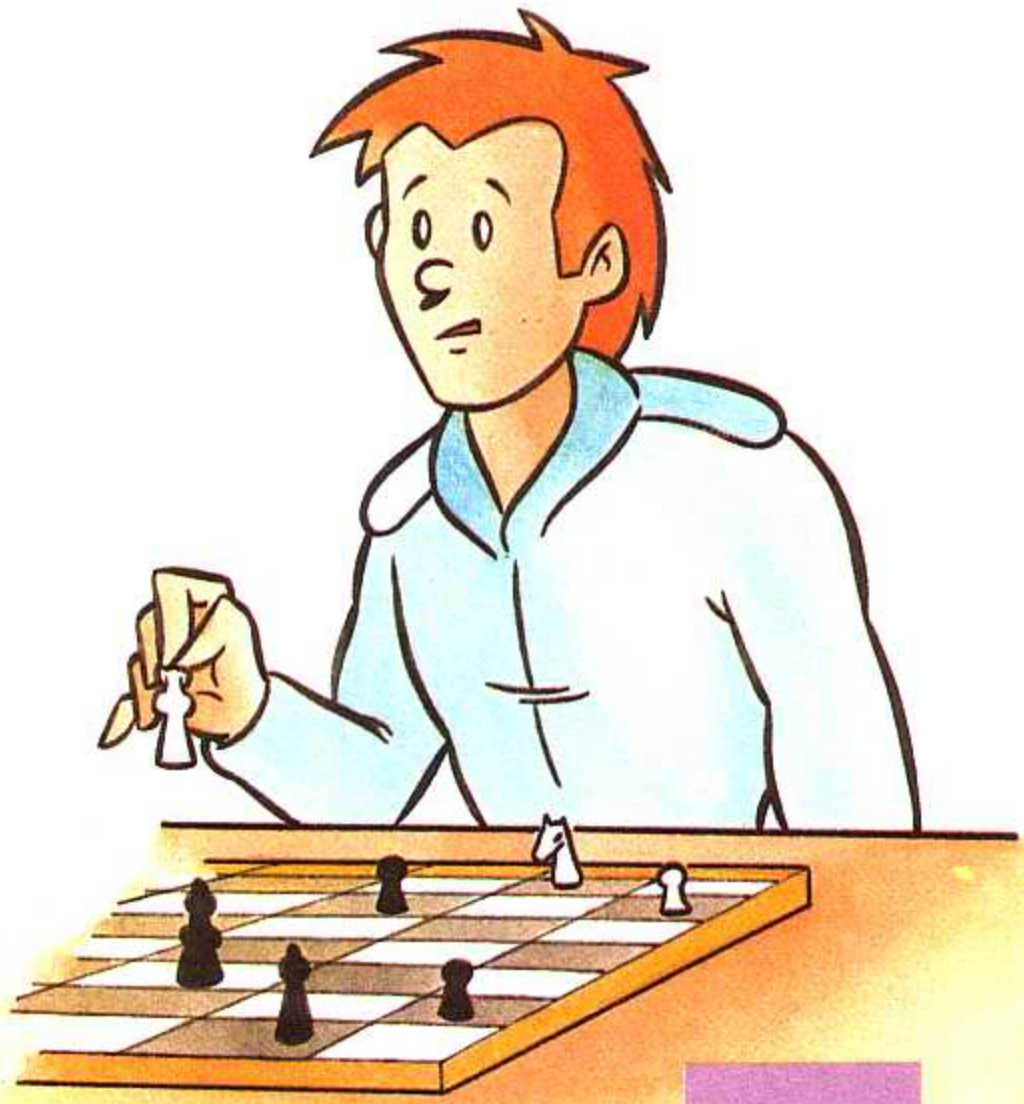
(1) Voir glossaire



Aujourd'hui, la journée de travail est de 8 heures, et l'on dispose de 4 à 5 semaines de congés payés par an. Il est possible ainsi de se reposer, de se détendre, et de reprendre le travail en pleine forme. Grâce à quoi le *rendement (1)* est meilleur, et le travailleur ne s'use plus la santé. Jusqu'à il y a encore quelques dizaines d'années, le problème qui se posait était d'avoir un peu de temps libre. De nos jours, le problème est différent : comment employer le temps libre pour que l'on puisse vraiment récupérer physiquement et mentalement l'énergie dépensée au travail ? C'est précisément ce que nous allons voir dans les pages suivantes.

(1) Voir glossaire

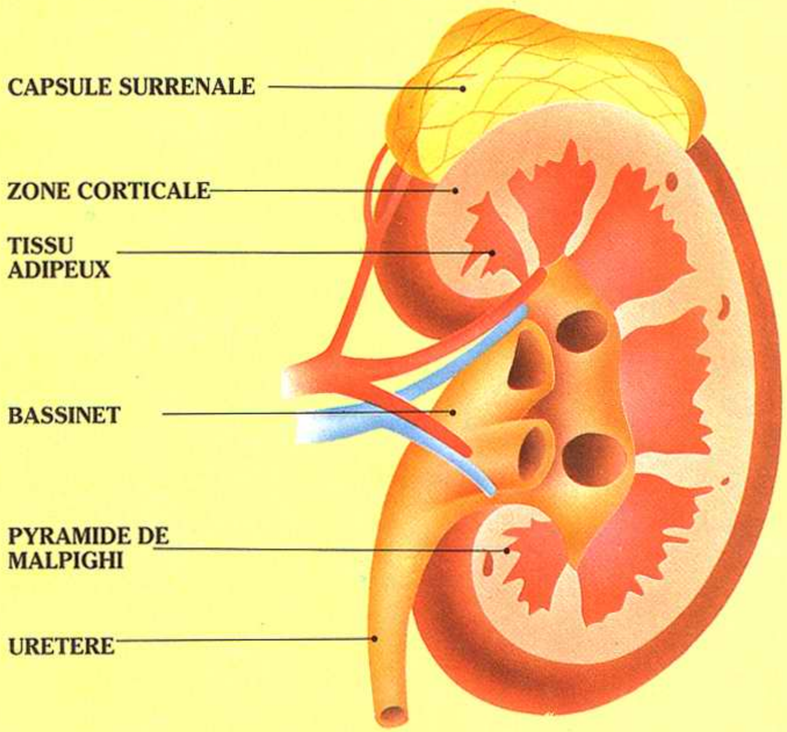
Le travail, physique et intellectuel, provoque chez l'être humain une dépense d'énergie qu'il doit récupérer. Cette récupération demande du temps libre, pour le consacrer au repos corporel et à la pratique de distractions nous permettant d'oublier un peu les problèmes quotidiens.

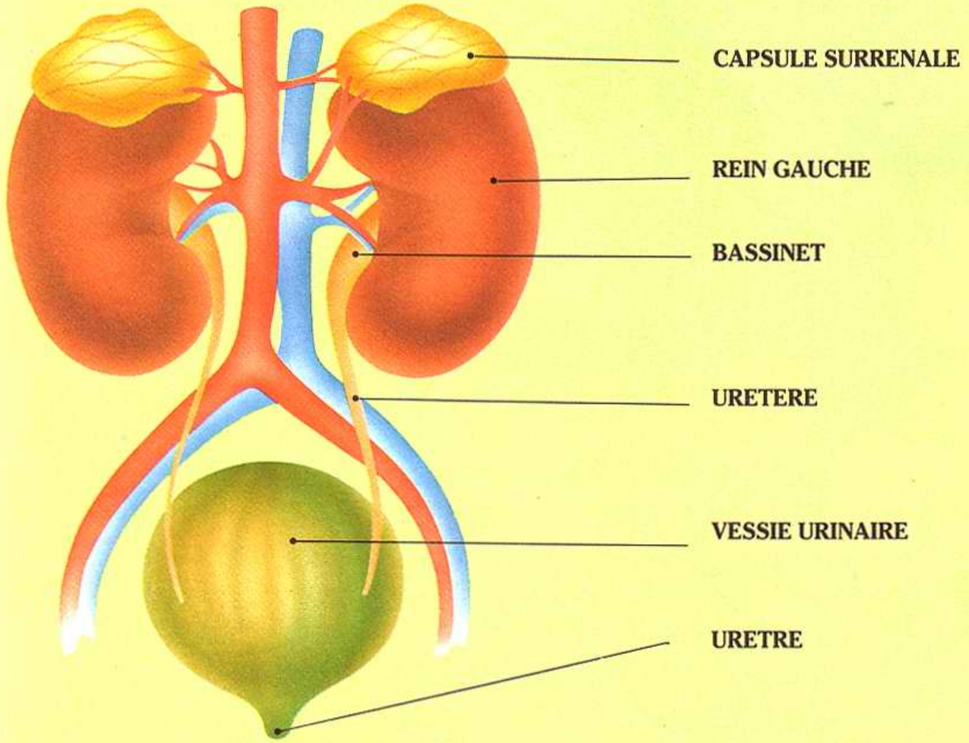


Rappelle toi...

Les reins, organes d'assainissement

Dans ton corps, la quantité d'eau doit demeurer constante pour pouvoir être répartie uniformément entre toutes les cellules. L'eau arrive dans le corps à travers les aliments (qui en contiennent tous sans exception) et les boissons. Celle qui est en trop est éliminée sous forme de sueur, ou par les reins, sous forme d'urine. Selon la quantité d'eau plus ou moins importante qui se trouve dans le corps, les reins vont produire plus ou moins d'urine, afin que la quantité d'eau dont nous avons déjà parlé reste toujours la même. De plus, les reins sont chargés d'une autre mission importante: contrôler la quantité de certaines autres substances qui sont éliminées, dissoutes dans l'urine, par exemple les sels minéraux.



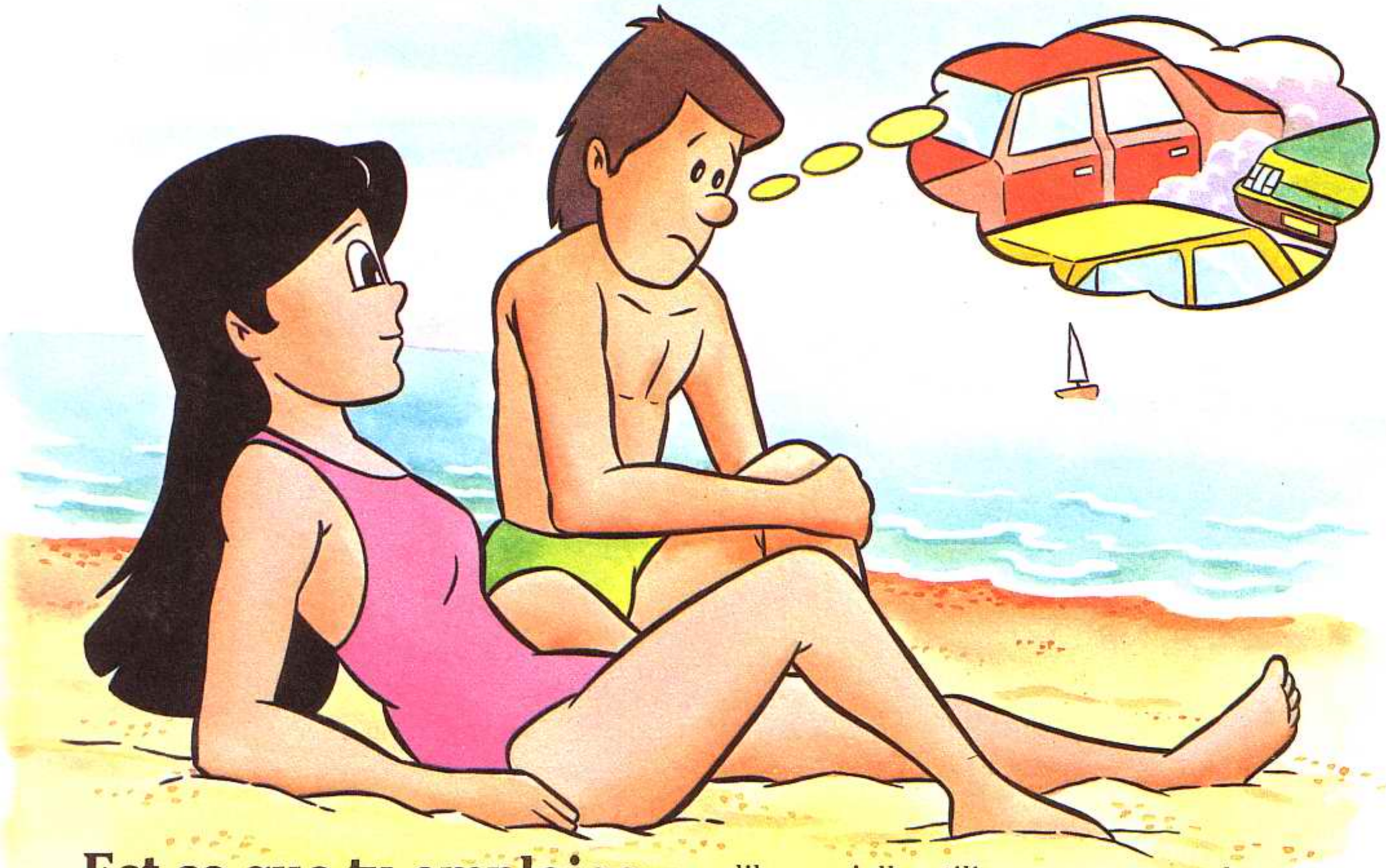


Comment se présentent tes reins, vus de l'intérieur ?

Les deux reins ressemblent à des haricots; ils mesurent de 10 à 12 cm de long, et sont placés de chaque côté de la colonne vertébrale. Sur chacun d'eux se trouve une capsule surrénale, importante productrice d'hormones. A l'intérieur, chaque rein comprend:

- **Une membrane conjonctive** fibreuse qui l'enveloppe et qui, jointe à une couche de tissus adipeux, lui procure une sorte de coussinet de protection.
- **La zone du cortex,** où naissent les tubes urinifères.
- **La zone centrale,** où se rejoignent les tubes urinifères, pour former ce que l'on appelle les pyramides de Malpighi.
- **Le bassinet,** en forme d'entonnoir, où l'urine se dépose avant d'être expulsée. Les reins *purifient (1)* chaque jour environ 180 litres de sang, et produisent 1,5 litre d'urine comme résultat de leur filtrage. L'urine descend par les uretères jusqu'à la vessie, sorte de bourse fermée par un muscle en anneau ou sphincter. Lorsque ce muscle se contracte, la vessie s'ouvre et l'urine est expulsée à l'extérieur par le canal appelé urètre.

(1) Voir glossaire



Est-ce que tu emploies bien ton temps libre ?

On confond parfois le terme de temps libre avec celui de loisirs. Le temps libre est toute période de temps non occupée par des activités *rémunérées (1)*.
En revanche, on entend par loisirs l'ensemble des activités volontaires auxquelles se livre une personne. Par exemple, une femme qui travaille huit heures par jour dans une banque, dispose de 16 heures par jour de temps libre, qu'elle emploie à dormir, manger, s'occuper de sa famille, etc. Son temps de loisirs sera la partie de ce temps libre qu'elle utilisera, par exemple, pour aller au cinéma, lire, ou aller à la plage. Bien entendu, le choix des activités de loisirs est très important pour que ce temps puisse être agréable. Par exemple : prendre le soleil sur une plage presque déserte peut être très agréable, mais si, pour en arriver là, on doit supporter trois heures d'embouteillage sans sortir de sa voiture, le "stress" dû à de telles circonstances sera plus préjudiciable que toute la fatigue qu'on aura accumulée au cours de la semaine de travail. Le choix de l'activité qui va remplir notre temps de loisirs est donc important : ce doit être quelque chose qui nous détende, et à laquelle nous sommes préparés ; en aucun cas une source de préoccupation supplémentaire ou d'épuisement physique.

(1) Voir glossaire

Le stress qui envahi notre ami, bloque sa pensée et rend impossible le plaisir qu'il pourrait tirer de son temps libre.

Apprends avec nous

Y a-t'il toujours eu des vacances ?

Contrairement aux jours de fête, les vacances sont réellement une "invention" moderne. Au cours des premiers siècles de l'ère chrétienne, pendant le Moyen-Age ou aux XVII[e] et XVIII[e] siècles, il y avait de 120 à 150 jours de fête par an, commémorant toutes des dates se rapportant à la religion catholique. A partir du XIX[e] siècle, la révolution industrielle modifia le système de travail, et donna lieu aux premières tentatives de réglementation de la journée de travail et de mise en place de périodes de vacances précises. Toutefois, la journée de travail était très longue, et on ne connaissait plus les jours de fête, et pas encore les vacances.

A l'heure actuelle, comme nous l'avons dit, la tendance générale s'oriente, dans les pays de la *CEE (1)*, vers une semaine de travail de 35/40 heures, et vers une réglementation prévoyant que tous les travailleurs puissent disposer de 30 jours de vacances par an.

(1) Voir glossaire

Partons en vacances

Vive les vacances !

Quelle que soit notre profession, nous rêvons tous, pendant l'année, aux vacances. Les organiser est une occupation délicieuse, qui peut même devenir un plaisir plus grand que le fait de les vivre...
Les vacances doivent servir à reposer le corps et l'esprit de tout le travail effectué au cours de l'année, que ce soit pour les études ou pour une activité rémunérée. C'est comme s'il fallait "recharger ses batteries" pour mieux attaquer l'année suivante. Pouvoir se reposer, passer toute la journée auprès des êtres que l'on aime, faire du sport, disposer du temps pour lire, dessiner, écrire... sont des facteurs permettant à chacun des membres de la famille de reprendre ensuite les tâches quotidiennes en pleine forme physique et mentale.

Les vacances passées en famille doivent servir à fortifier le corps et l'esprit des petits et des grands, à oublier les problèmes passés, et à rapporter à la maison de beaux souvenirs nous permettant d'envisager l'avenir avec optimisme.

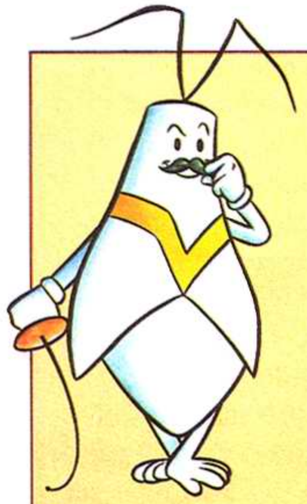
Des vacances, oui... mais saines et en toute sécurité !

D'une manière générale, le choix du lieu de vacances ne présente pas de difficulté pour les personnes en bonne santé. Mais, pour d'autres qui ont un problème de santé, il faut tenir compte d'une série de facteurs tels que le climat ou les commodités de l'endroit. Par exemple, on recommandera aux personnes nerveuses ou ayant des problèmes circulatoires, de passer leurs vacances dans des régions au climat doux et dont l'altitude ne dépasse pas 1000 mètres au-dessus du niveau de la mer. Les zones côtières sont plutôt recommandées aux personnes souffrant d'affections respiratoires ou de maladies de la peau. Mais, dans tous les cas, toute personne en vacances doit prendre en considération un certain nombre de mesures préventives :

- Accorder une attention maximum à l'hygiène personnelle.
- Ne consommer que des aliments et des boissons en bon état de conservation et dont la qualité est garantie.
- Eviter les excès alimentaires, de boissons, de soleil, etc.
- S'habiller et se chausser en fonction du lieu où l'on passe les vacances.
- Ne pas pratiquer de sport sans y être préparé de manière adéquate.

Il s'agit là de petites précautions qui évitent parfois bien des complications et permettent de passer des vacances sans problèmes.

Bien profiter de ses vacances comme le fait ce petit pêcheur, n'est possible qu'avec la santé et la sécurité.

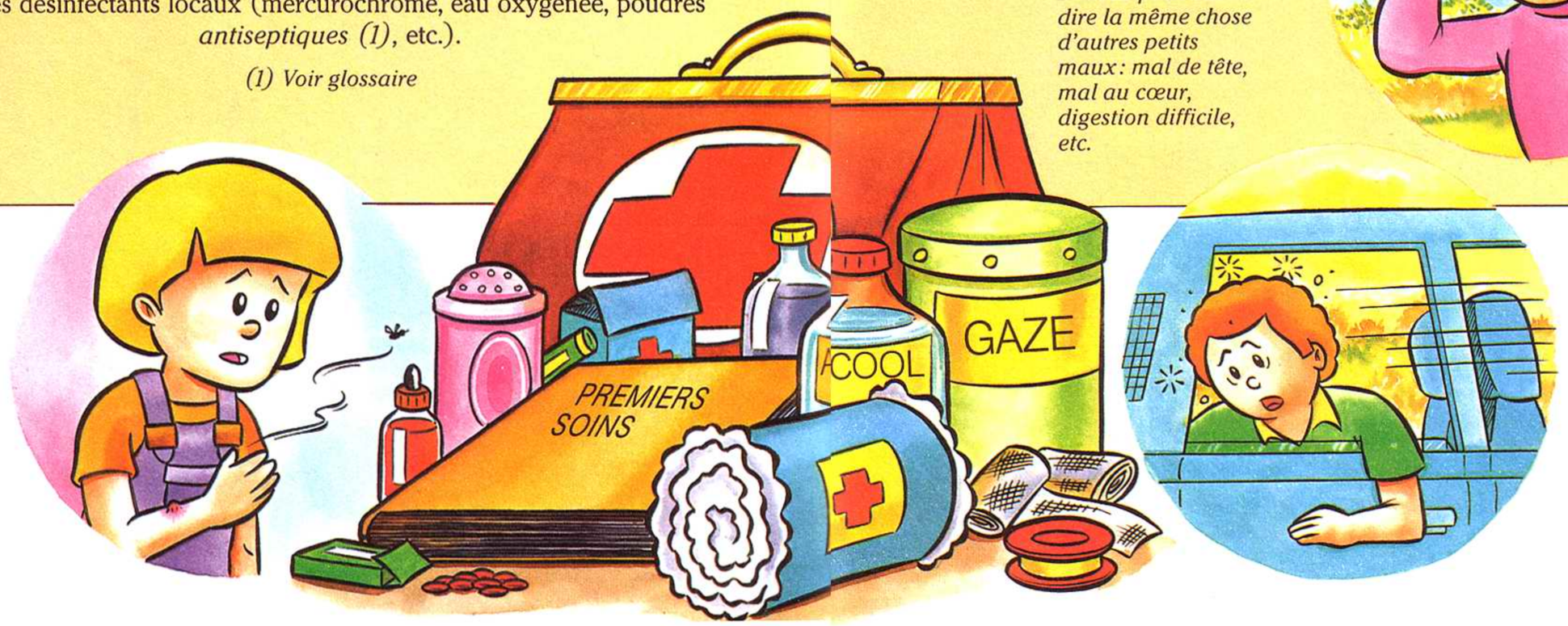


En partant en vacances... n'oublie pas la trousse à pharmacie !

Que nous envisagions de passer nos vacances à la campagne ou à la plage, ou en voyage dans des pays lointains, il vaut mieux, dans tous les cas, emporter une petite trousse contenant les médicaments que nous prenons habituellement, et ceux dont nous pourrions éventuellement avoir besoin. Elle devra contenir :

- Un manuel sur les premiers soins.
- Des bandes, de la gaze et du coton.
- Du sparadrap ou des pansements adhésifs.
- Des ciseaux.
- Des compresses pour bandages.
- Des pinces pour extraire des épines, des dards d'insectes, etc.
- Des désinfectants locaux (mercurochrome, eau oxygénée, poudres *antiseptiques (1)*, etc.).

(1) Voir glossaire



- Des médicaments *antihistaminiques (1)* en prévision d'allergies éventuelles.
- Un laxatif, car le changement d'alimentation peut entraîner de la constipation.
- Des analgésiques (aspirines ou similaires).
- Des vitamines.
- Des médicaments anti-acides pour prévenir les brûlures d'estomac pouvant survenir par suite du changement d'alimentation.
- Des pommades ou des crèmes contre les brûlures solaires.
- Une lotion anti-moustiques.
- Des pommades contre les piqûres d'insectes.
- Un collyre pour prévenir d'éventuelles conjonctivites ou irritations oculaires produites par le chlore des piscines, l'excès de soleil, etc.

Une fois cette trousse à pharmacie prête, il ne nous reste qu'à te souhaiter bien sincèrement de ne pas avoir à t'en servir... Mais, comme tu le sais, "un homme averti en vaut deux !"

(1) Voir glossaire

Une écorchure, une coupure, une piqûre ou une petite brûlure traitées à temps sont la plupart du temps sans conséquence. Et nous pouvons dire la même chose d'autres petits maux : mal de tête, mal au cœur, digestion difficile, etc.

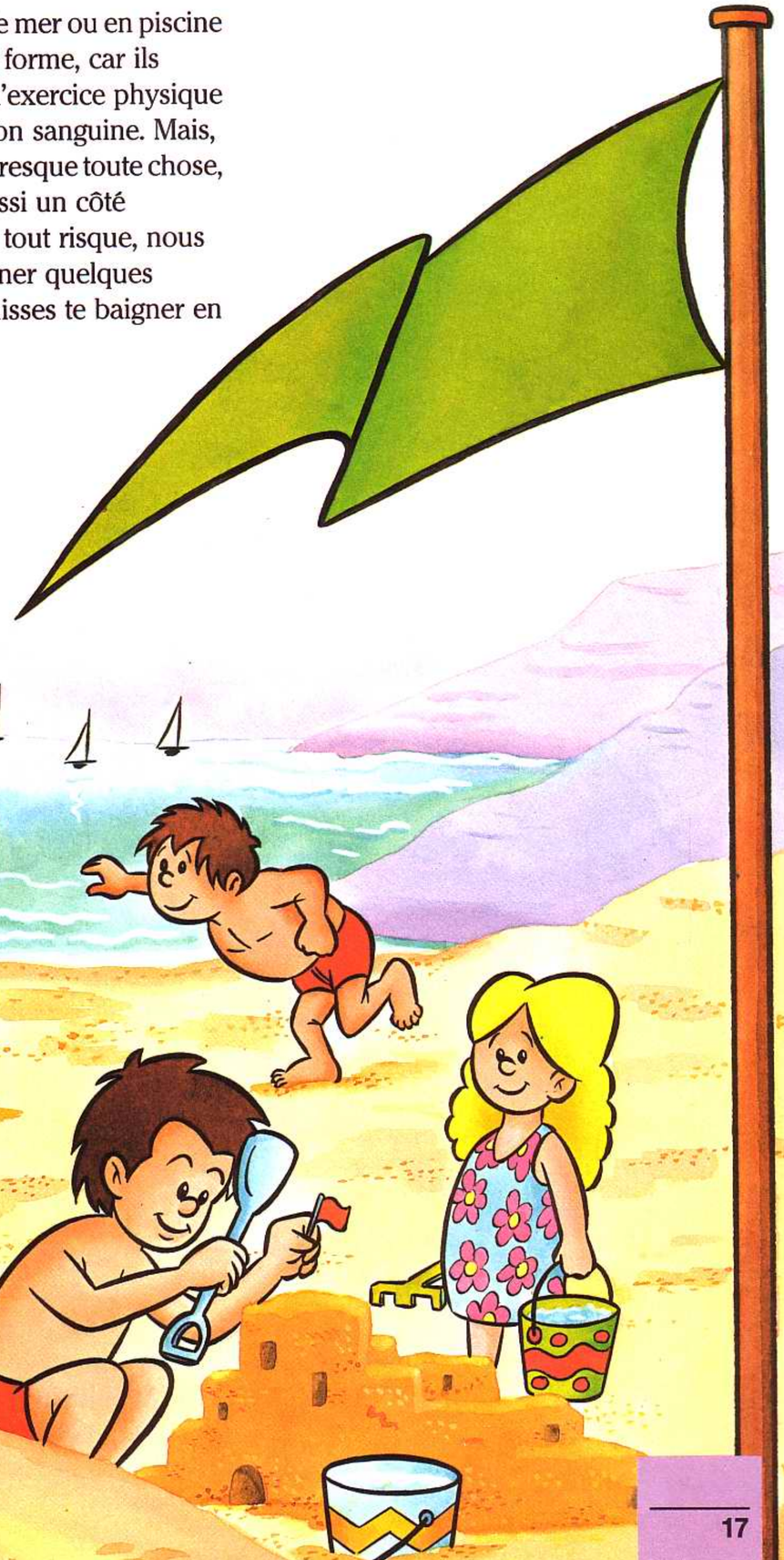
Voici l'été !

En général, on prend ses vacances à la saison où il fait le plus chaud, car les chaudes journées d'été invitent plus à être hors de chez soi, à vivre à l'air libre, et à profiter du soleil et de l'eau, que ce soit au bord de la mer, d'une rivière, dans une piscine ou un étang.
Le beau temps favorise également la pratique de certains sports que l'on peut difficilement faire pendant l'année scolaire et en dehors des vacances.
En particulier les sports liés à la mer, comme si en été, nous cherchions tous à retourner vers nos origines : le soleil, dont la terre est née, et l'eau, d'où a surgi la vie. Ainsi, pendant les vacances d'été, la mer, les piscines, les lacs, les étangs, etc., sont des endroits magnifiques pour prendre un bain rafraîchissant, qui nous soulage de la chaleur estivale.
Bien que l'homme ne soit pas fait pour vivre dans l'eau, il est certain que ce milieu exerce sur lui un attrait puissant. Le bébé barbote et rit dans son bain, en partie parce que cela lui rappelle la phase de sa vie pré-natale pendant laquelle il baignait dans le *liquide amniotique (1)*. Et, lorsque l'enfant grandit, il découvre le plaisir de la compétition sportive. Le bain de mer ou en piscine est toujours une belle occasion de jeu et de divertissement pour la famille.

(1) Voir glossaire

D'autre part, les bains de mer ou en piscine contribuent à garder la forme, car ils permettent de faire de l'exercice physique et stimulent la circulation sanguine. Mais, bien entendu, comme presque toute chose, les bains présentent aussi un côté dangereux. Pour éviter tout risque, nous allons à présent te donner quelques conseils, afin que tu puisses te baigner en toute sécurité.

L'attrait de la mer et les avantages que peut nous procurer la plage sont très nombreux. Il n'en reste pas moins que, sous l'aspect paisible de ce lieu de vacances, des dangers cachés peuvent parfois se faire jour...



Quelle barbe ! Le service de la météo annonce du mauvais temps avec des vents en rafales. Nous comprenons la déception que ressent ce jeune garçon, qui doit renoncer au jour de plage qu'il avait prévu. Mais il vaut mieux prévenir que courir le risque auquel s'expose son ami (que tu peux voir par la fenêtre), menacé par une énorme vague...

Si tu veux te baigner sans risques inutiles, suis bien nos conseils :

- Evite de te baigner après avoir mangé.
- Ne t'aventure pas dans des zones d'eau profonde si tu n'es pas un nageur expérimenté.
- Consulte les informations sur l'état de la mer (presse, radio, TV, etc.).
- Surveille de très près les petits enfants, car ce sont eux qui courent les plus grands risques.
- Sur une plage, observe les signaux indiquant l'état de la mer :

– Vert : pas de risque pour les baigneurs, profites-en !
– orange : attention, la mer est agitée !
– rouge : interdiction de se baigner !

- Ne t'immerge pas brusquement dans l'eau froide : tu courrais le risque d'une hydrocution, c'est-à-dire d'avoir une *syncope (1)* à cause du changement de température, ce qui pourrait avoir comme conséquence tragique de te noyer.
- Garde toujours à l'esprit que si l'eau est une amie nous permettant de passer de bons moments, elle est aussi un élément naturel qu'il convient de respecter, et avec lequel on ne prend jamais trop de précautions.

(1) Voir glossaire

Ce gamin (en haut) sait ce qu'il fait : il vérifie le temps qu'il devra laisser passer avant de pouvoir retourner se baigner, à partir du moment où il aura fini son sandwich.

Allons à la piscine !

En plus des risques liés à l'eau en général, la piscine présente des risques spécifiques, du fait de ses caractéristiques et de celles de ses usagers, qui exigent des précautions spéciales. Il ne faut jamais oublier qu'une piscine est un établissement public et que, à ce titre, elle est fréquentée par toutes sortes de personnes, ce qui rend primordial le respect d'une série de règles d'hygiène très strictes. Une piscine doit donc être sûre et adaptée à sa fonction (n'oublions pas qu'en dehors des piscines de loisirs, il existe des piscines de compétition, et aussi des piscines spéciales de récupération et de *rééducation fonctionnelle (1)*.

Toute piscine doit disposer de vestiaires, de douches et d'un service sanitaire pour les cas d'urgence. Mais, même parfaitement équipées, les piscines publiques comportent toujours certains risques pour l'utilisateur.

Il est inévitable que, du nez et de la gorge des baigneurs s'échappent toutes sortes de bactéries, lesquelles résistent parfois à l'action du désinfectant que l'eau doit

(1) Voir glossaire

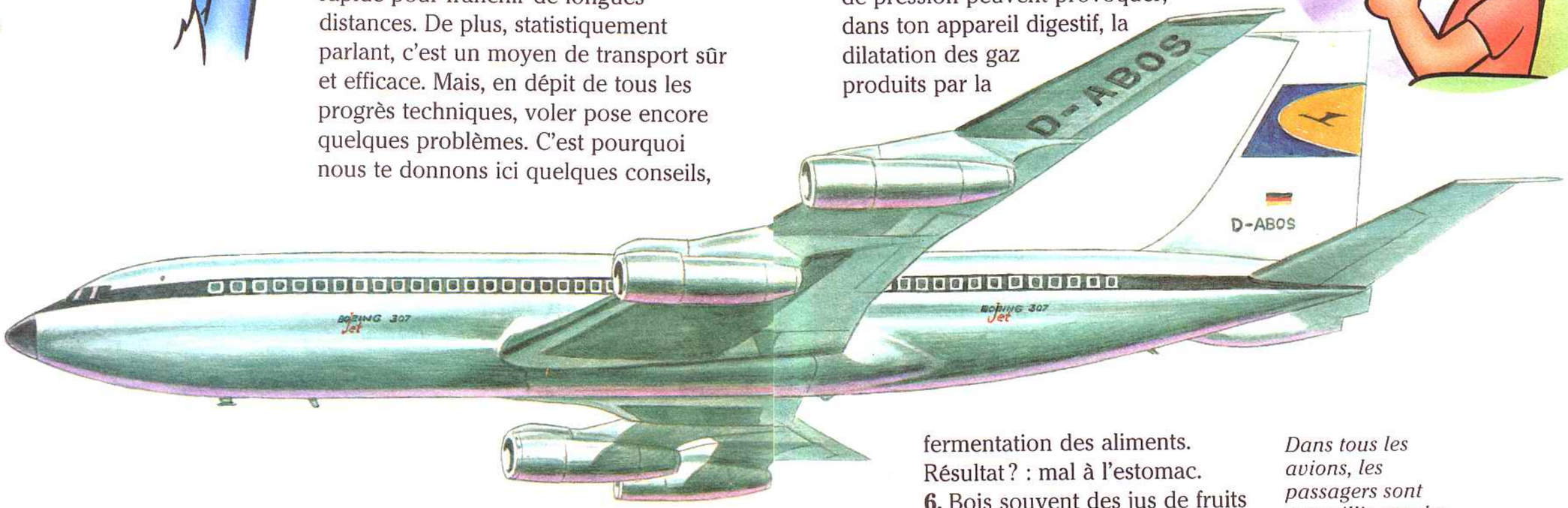
obligatoirement contenir. Elles peuvent alors être la cause de contagion pour des angines, des pharyngites, des otites ou des conjonctivites.

De même, on peut fréquemment y attraper des champignons qui produisent des affections de la peau, telles que le "pied d'athlète" qui se transmet par les surfaces mouillées bordant la piscine. Marcher avec des chaussures de caoutchouc est un bon moyen de l'éviter. De même, pour éviter d'avoir les yeux trop irrités, il est recommandé de les protéger avec des lunettes spéciales pour la natation. Mais, malgré ces petits inconvénients, il est certain qu'un bon bain est très réconfortant et attirant, surtout les jours de grande chaleur.

Grâce au comportement civilisé des usagers de cette piscine, les microbes, même s'ils sont aussi féroces que Nabot, ont peu de chances de faire beaucoup de dégâts. Bien fait pour eux !

Les problèmes des voyages en avion

Pour les vacances, nous ne nous contentons pas tous de profiter des plaisirs de la plage ou de l'air pur de la campagne. De nombreuses personnes préfèrent voyager. Bien entendu, de nos jours, l'avion est le moyen le plus rapide pour franchir de longues distances. De plus, statistiquement parlant, c'est un moyen de transport sûr et efficace. Mais, en dépit de tous les progrès techniques, voler pose encore quelques problèmes. C'est pourquoi nous te donnons ici quelques conseils,



Si tes vacances font partie de celles qui permettent de "découvrir le monde" (quelle chance!), et si tes déplacements doivent s'effectuer par avion, bien au-dessus des nuages, prends quelques précautions simples convenant à ton tempérament (tu as peut-être un peu peur de voler) comme à ton organisme.

pour le cas où tu devrais prendre l'avion :

1. Si tu ressens une peur *irrépressible (1)* à l'idée de voler, il vaut mieux que tu consultes auparavant ton médecin. Il te prescrira sans doute un léger calmant, afin de te tranquilliser et de t'assurer un voyage plus agréable.

2. Selon ton lieu de destination, tu auras peut-être à supporter les conséquences du changement d'horaire. Pour supprimer cet inconvénient, le mieux est de dormir plusieurs heures de suite à l'arrivée.

(1) Voir glossaire

3. Pour éviter d'avoir mal au cœur, il vaut mieux t'asseoir à gauche dans l'avion, étant donné que la plupart des virages se font vers la droite.

4. Ne t'effraie pas si tu as l'impression d'être devenu sourd. C'est l'effet de l'augmentation de la pression dans l'oreille lorsque l'avion descend.

5. Ne prends pas de boissons gazeuses et ne mange pas trop : les changements de pression peuvent provoquer, dans ton appareil digestif, la dilatation des gaz produits par la fermentation des aliments. Résultat ? : mal à l'estomac.

6. Bois souvent des jus de fruits et de l'eau, car l'atmosphère est très sèche à l'intérieur de l'avion, et elle favorise la déshydratation.

7. Même si, de nos jours, les cabines des avions sont *pressurisées (1)* et ne présentent plus de risques dus à des changements de pression, il vaut mieux, si tu as des problèmes respiratoires, consulter ton médecin avant de partir, surtout si tu vas faire un long voyage comportant de nombreuses heures de vol.

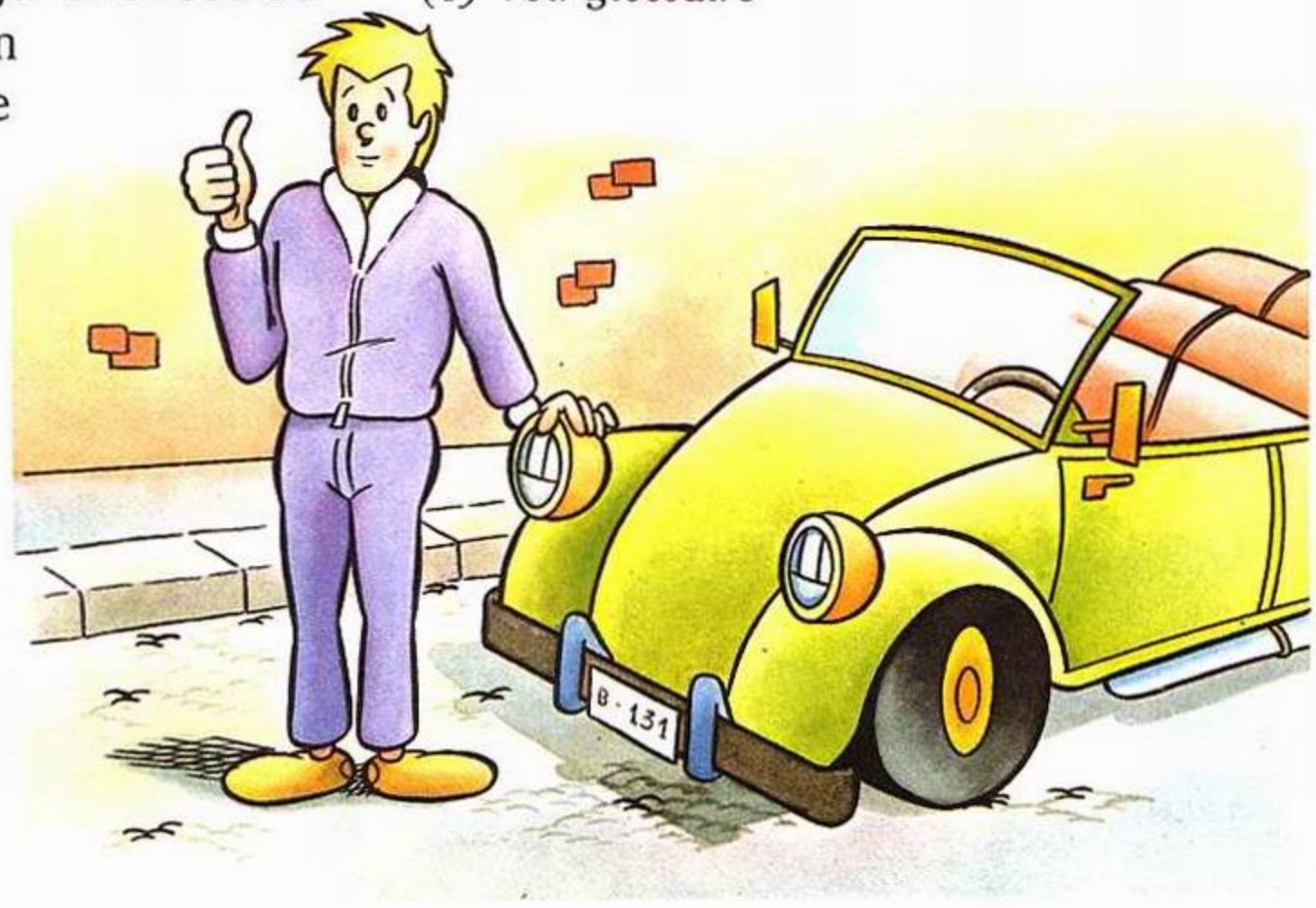
(1) Voir glossaire

Dans tous les avions, les passagers sont accueillis par des hôtesses jolies et sympathiques, qui savent parfaitement ce qui convient à chaque phase du voyage. Si, à un moment donné, tu ne te sens pas très bien, n'hésite pas à demander conseil à l'une de ces hôtesses de vol. Elle saura te dire ce qu'il faut faire. Peut-être as-tu seulement besoin d'un simple jus de fruits.

Voyager sur quatre roues

Il va de soi que l'avion a révolutionné les voyages à longue distance. Mais, pour le moment encore, la voiture est l'un des moyens de voyager les plus rapides, pratiques et économiques. Avec la voiture, nous pouvons arriver au point de destination exact, ne pas dépendre d'horaires fixes, nous arrêter où nous voulons, et avoir un espace suffisant pour nos bagages. Cependant, pour arriver à destination sans problèmes, il faut qu'avant de partir et pendant le trajet, nous tenions compte de deux facteurs de sécurité : les soins dont a besoin la voiture et l'attention requise du conducteur. Avant d'entreprendre un voyage, la voiture devra faire l'objet d'une révision en profondeur dans un bon garage, où l'on passera en revue les freins, les amortisseurs, les lumières, les pneus, etc. De plus, on n'oubliera pas de garder en permanence dans la voiture une trousse à pharmacie, un extincteur, des ceintures de sécurité, et les outils nécessaires pour changer une roue ou effectuer une réparation simple (changement de bougies, de la courroie du radiateur, etc.).
Quant au conducteur, il ne faut pas oublier qu'il est le seul à fournir un effort pendant que les passagers profitent simplement du voyage. Il faut donc lui accorder toute notre attention. Ainsi, on évitera de le distraire par des bavardages inutiles, on essaiera de rester un peu silencieux ou d'écouter une musique douce en fond sonore.
Les enfants devront rester tranquilles et s'amuser calmement. Quant au conducteur lui-même, il devra s'arrêter dès qu'il ressent le moindre symptôme de fatigue, de sommeil ou *d'engourdissement (1)* et ne reprendre le volant qu'en bonne condition. De même, il évitera de trop manger, et, bien entendu, s'abstiendra de toute boisson alcoolisée, qui réduirait considérablement ses facultés. L'alcool est malheureusement la cause de bien des accidents de circulation. Le sens de la responsabilité de la part des conducteurs en ne buvant pas, ou de leur famille en les en empêchant (c'est pourtant si simple !), suffirait à lui seul à ce que de nombreux voyages commencés dans la joie ne se terminent pas tragiquement.

(1) Voir glossaire

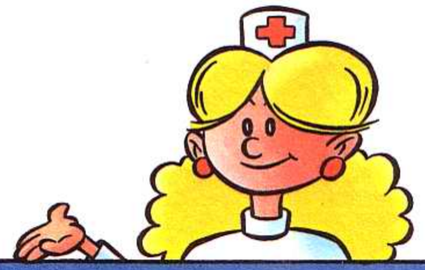


Apprends avec nous

Le camping

Au cours de ces dernières années, une nouvelle façon de passer ses vacances a fait de nombreux adeptes : le camping, que ce soit sous la tente, dans une caravane, ou dans une camionnette aménagée à cet effet. Mais, pour tous ceux qui se déplacent de cette manière, l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) a édicté, en 1976, les règles que nous te résumons ici :

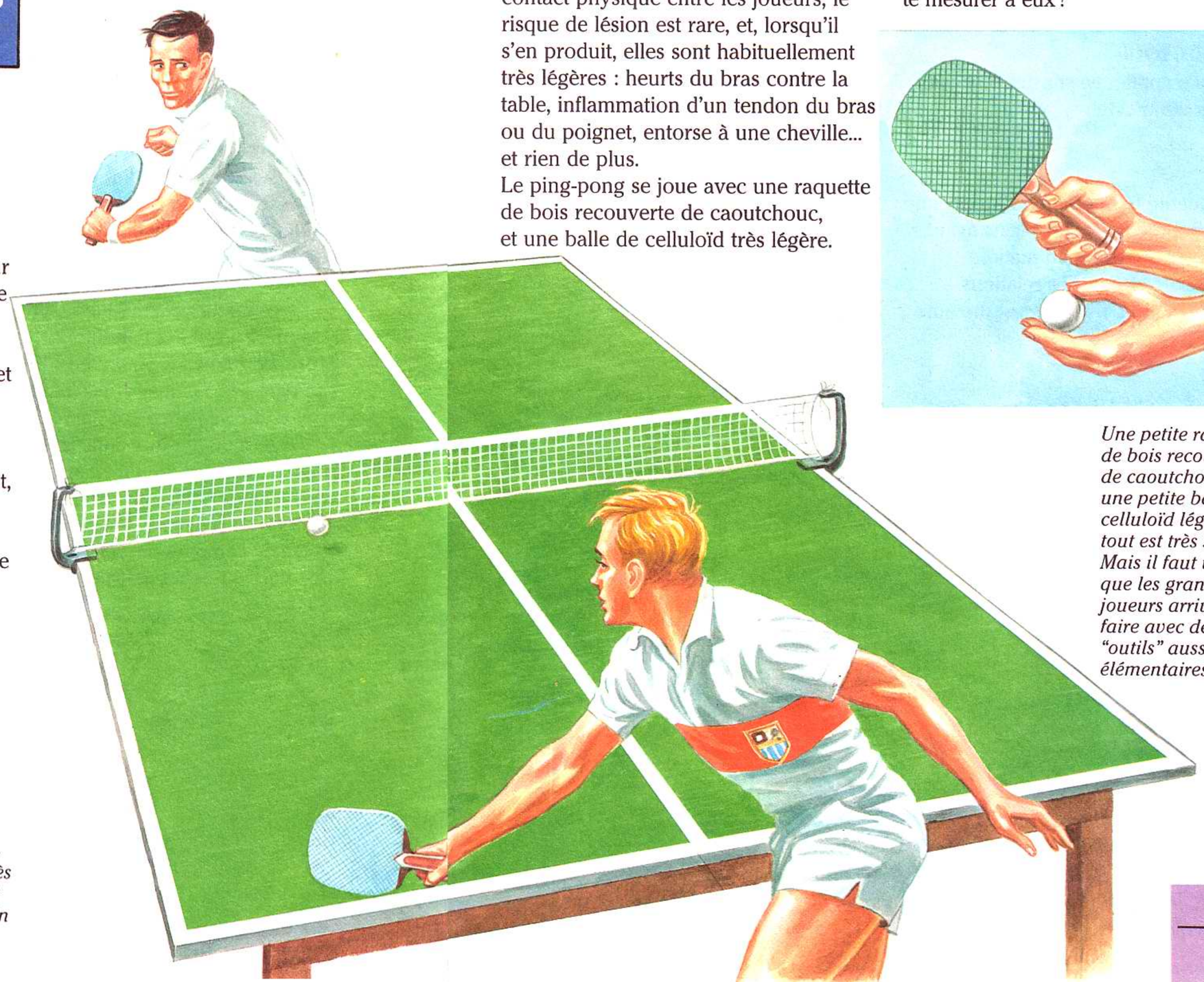
• Le campeur est l'unique responsable du maintien de la zone où il campe en bonnes conditions d'hygiène • Le campeur doit jeter ses ordures dans les poubelles réservées à cet effet sur les terrains de camping • Les chiens et les autres animaux domestiques devront faire l'objet d'une vigilance constante de la part de leurs maîtres • Le campeur ne fera du feu que dans les lieux prévus à cet effet et l'éteindra complètement quand il n'en aura plus besoin • Le campeur devra utiliser avec soin les équipements du camping • Le campeur devra cesser tout bruit de 23 heures à 7 heures du matin • Les services de gérance des terrains de camping devront empêcher, si besoin est en faisant appel à la force publique, tout acte de vandalisme ou tout comportement bruyant.



Quelques conseils pour...

Pratiquer :
13. Le tennis de table ou ping-pong

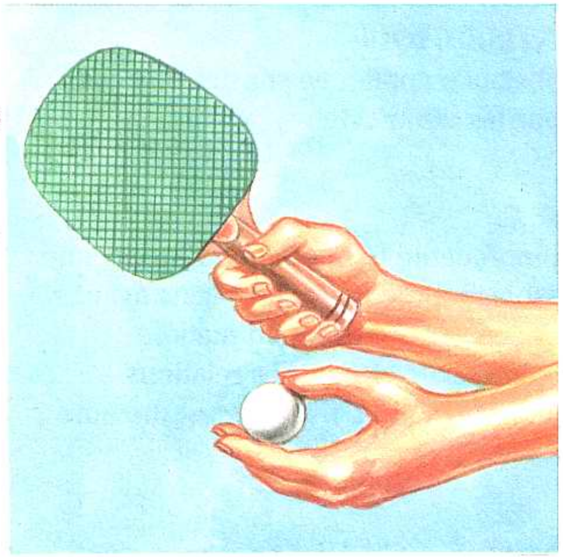
Depuis quelques temps, les sports de raquettes connaissent un succès extraordinaire : tennis, squash, badminton... Les endroits pour les pratiquer se sont mis à proliférer autour des grandes villes, et de plus en plus de gens s'y adonnent. Mais, à côté de ces sports, il en existe un autre qui se pratique également avec une raquette et une balle, dans des intérieurs pas très grands, et qui convient à tout âge. Il s'agit du tennis de table ou ping-pong. On a parfois considéré, très injustement, ce sport comme à peine plus qu'un simple jeu d'enfants. En réalité, il s'agit d'un sport complet exigeant une grande adresse neuro-musculaire, des réflexes extrêmement précis et une grande concentration. Pratiqué hors compétition, il constitue un bon complément pour d'autres sports ; un bon exercice pour se maintenir en forme, qui apporte, par ailleurs, une bonne dose de relaxation et d'oubli des problèmes de la vie quotidienne. Au niveau de la compétition, un joueur de ping-pong doit posséder une grande résistance cardiaque et circulatoire, étant donné qu'au cours d'une partie, le cœur peut battre jusqu'à 180 fois par minute.



Contrairement aux apparences, le ping-pong est un sport très complet lorsqu'il est pratiqué à un certain niveau technique.

Pour l'organisme, le ping-pong présente plusieurs avantages : il augmente la résistance des bras et des jambes, renforce le système cardio-respiratoire, et donne l'habitude d'avoir des réactions automatiques rapides et sûres. Etant donné qu'il n'implique aucun contact physique entre les joueurs, le risque de lésion est rare, et, lorsqu'il s'en produit, elles sont habituellement très légères : heurts du bras contre la table, inflammation d'un tendon du bras ou du poignet, entorse à une cheville... et rien de plus.
Le ping-pong se joue avec une raquette de bois recouverte de caoutchouc, et une balle de celluloïd très légère.

C'est donc un sport adapté aux deux sexes et à tout âge, sauf pour la compétition, pour laquelle l'âge va de 18 à 30 ans pour les hommes, et de 16 à 26 ans pour les femmes. Et, pour finir, une curiosité : les grands champions mondiaux de ping-pong sont habituellement des Chinois. As-tu envie de te mesurer à eux ?



Une petite raquette de bois recouverte de caoutchouc, et une petite balle de celluloïd légère : tout est très simple. Mais il faut voir ce que les grands joueurs arrivent à faire avec des "outils" aussi élémentaires !

Glossaire

ANTIHISTAMINIQUE
Médicament spécial prescrit dans les cas d'allergies

ANTISEPTIQUE
Substance appliquée sur des blessures pour les désinfecter.

C.E.E.
Communauté Economique Européenne. Association de pays européens ayant des accords spéciaux en matière commerciale et pour les relations internationales. L'Espagne est membre de la CEE depuis 1987.

ENGOURDISSEMENT
Rigidité des membres momentanée et parfois douloureuse, généralement causée par le fait de rester longtemps dans la même position.

IRRÉPRESSIBLE
Irrésistible ; que l'on ne peut réprimer ni contenir.

LIQUIDE AMNIOTIQUE
Substance liquide qui enveloppe le fœtus pendant la grossesse.

PRÉSSURISÉE (Cabine)
Compartiment ou intérieur des avions dans lesquels est maintenue une pression atmosphérique normale quand l'avion vole à haute altitude.

RÉÉDUCATION FONCTIONNELLE
Méthode thérapeutique par laquelle un membre du corps humain récupère ses fonctions, après une fracture ou une maladie.

RÉMUNERÉ
Payé. On dit de la personne que l'on paye pour un travail qu'elle est rémunérée.

RENDEMENT
Efficacité, productivité, gain. Produit défini par rapport à une unité de mesure.

REVENDICATION
Demande d'une chose à laquelle on estime avoir droit. Par exemple, les travailleurs revendiquent de meilleures conditions de travail pour mieux effectuer leurs tâches, et de meilleurs salaires.

SYNCOPE
Perte brutale et momentanée de la conscience, due à la diminution de l'irrigation sanguine du cerveau.

Table des matières

TEMPS LIBRE ET BONNE SANTE

L'être humain a besoin de "vivre" 6

RAPPELLE-TOI... : Les reins, organes d'assainissement 8

Comment se présentent tes reins, vus de l'intérieur ? 9

Est-ce que tu emploies bien ton temps libre ? 10

APPRENDS AVEC NOUS : Est-ce qu'il y a toujours eu des vacances ? 11

PARTONS EN VACANCES

Vive les vacances ! 12

Des vacances, oui... mais saines et en toute sécurité ! 13

En partant en vacances, n'oublie pas la trousse à pharmacie... 14

Voici l'été ! 16

Allons à la piscine ! 20

Les problèmes des voyages en avion 22

Voyager sur quatre roues 24

APPRENDS AVEC NOUS : Le camping 25

QUELQUES CONSEILS... 13. – Le tennis de table ou ping-pong 26

MÉTRO : Chef parachutiste-anticorps. Tel un preux chevalier, il lutte dans son armure métallique. Il est sûr de lui, rouspéteur et... hilare dans l'exercice de ses fonctions.

PIERROT : Globule blanc lymphocyte et Capitaine de la Police du corps. Il se déplace dans une capsule spatiale. Les lymphocytes sécrètent des jets de toxines et éjectent des bataillons d'anticorps.

PSI : Globule blanc lymphocyte. Lieutenant de police et adjointe de Pierrot. Sa subtilité, quand il s'agira de déjouer les ruses des virus envahisseurs nous rendra bien des services.

PETIT GROS : Globule blanc polynucléaire et chef d'un groupe de l'infanterie de combat de la police du corps. Ceux-là n'hésitent pas à phagocyter, tels des « enzymes gloutons ».

LE TEIGNEUX : Méchant chef des microbes ou bactéries diverses. L'ennemi traditionnel de Petit Gros.

MAESTRO : Notre vieil ami est le savant et distrait chef d'une cellule. Il est aussi, grandeur nature, le bon médecin qui prodigue conseils et soins aux jeunes garnements imprudents.

LE NABOT : Chef virus et virus lui-même. Insidieux, sournois. Le plus dangereux ennemi du corps humain... et de nos amis.

MAITRE GLOBUS : Un très vieux globule, plein de sagesse et de savoir. Il nous remémore fortement Maestro. Il servira parfois de guide pour initier les jeunes Hémo et Globine aux mystères du corps.

HÉMO : Un porteur globule rouge, dont l'aspect nous rappelle celui du Petit Gros. C'est un costaud, naïf et tendre et on en abuse.

GLOBINE : Globule rouge et amie de Hémo. Moitié petite Pierrette, moitié Betty Boop. Malgré ses grand yeux innocents elle est futée pour deux.

La collection « Il Était une Fois la Vie », se compose de 50 albums. Elle a été conçue pour les 30 premiers volumes, par une équipe de spécialistes en anatomie (médecins, professeurs...), et pour les 20 derniers, par des professionnels du secourisme et de la prévention. Cette collection propose à l'enfant une méthode originale, simple et attractive qui lui permettra de se familiariser avec l'anatomie du corps humain et son fonctionnement, ainsi que de savoir comment en prendre soin.
La collection « Il Était une Fois la Vie » œuvre de référence, traite et développe les mêmes thèmes que ceux étudiés à l'école, en les égayant avec les personnages de la série télévisée « Il Était une Fois la Vie » d'Albert Barillé, qui a été unanimement reconnue et récompensée par les plus hautes distinctions pour sa valeur pédagogique et sa rigueur scientifique.

Ce volume est consacré à un sujet d'une extrême importance : celui du temps libre nécessaire à l'être humain pour pouvoir jouir d'une véritable "qualité de vie". Nous parlerons des temps de loisirs et des vacances, et de la manière de les vivre sainement et en toute sécurité, de façon à reconstituer notre énergie.

M 6350 - 45 - 29,00 F
195 FB - $ 5.95